

「欲得長生，腸中常清：欲得不死，腸中無滓」這是漢朝大儒王充所著《論衡》中的論述，「不死」是不太可能，「長生」則是人人所盼。其實人類的壽命，在 20 世紀已經大幅延長，百年內由平均 30 歲左右延長到 65 歲。根據行政院主計處調查，台灣目前的平均壽命，男性是 74 歲，女性是 79 歲，與公認長壽國日本（78 歲及 85 歲）相距不遠。如果不是過度糟蹋自己健康，現代人要活過 80 歲，已非難事。

當人的壽命長短不成問題時，該重視的就是生命品質（Quality of Life）。個人的健康指標隨著生長發育而上升，過了青年期開始逐漸下降，下降的速度因人而異，有些人未老先衰，健康指標很快就衰退到「失能最低標準」以下，臥病在床，生活無法自理，成為家人及社會的負擔；有些人則是即使步入老年，仍能維持健康，享受人生，確保相當優良的生命品質。現代人平均壽命增長，多數人皆能活到 80 歲，但要活得健康、活得長久、活得美麗，就必須積極規畫自己的「健康人生打造方案」，而且徹底執行。

## 腸道保健容易被忽視

# 健康人生始於 腸道保健

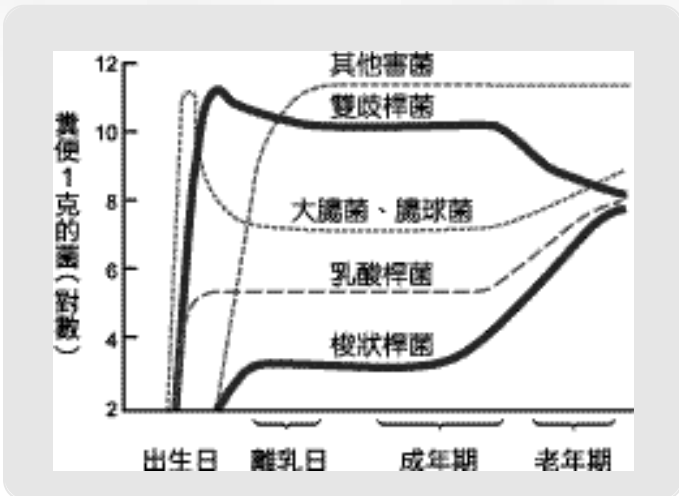
研究指出，腸道老化、腸內菌相失衡時，身體機能急速退化，健康指數迅速降低，幾乎所有成人病的發生率會大幅上升。想要打造健康人生的各位，可不能忽視了腸道保健。

蔡英傑

完善的健康人生打造方案，必須包括心靈、精神、生活習慣、運動、免疫、抗老等重要章節。但就如王充所言：「長生或不死的重點，就是要擁有一副自清能力超強的好腸道」。其實，最容易執行、效果最顯著、影響最全面、最有科學根據，同時也是最容易被忽視的就是「腸道保健」。

我們非常擔心，外來毒素（包括藥物濫用、環境污染、黑心食品等）對我們健康的威脅；但是，不健康的腸道所產生的內生性毒素，人們反而常常忽視。內生性毒素，包括體內新陳代謝產生的廢物，以及腸道廢物經腸內菌分解而產生的毒素。在健康腸道中，糞便被迅速排出，不至於產生太多影響健康的內生性毒素。但是當飲食不正常、運動不足，壓力、疾病、藥物等導致腸道健康失衡時，內生性毒素就會累積，而且運送全身，破壞免疫系統，引發包括癌症、過敏等多種病變。

血腦屏障、胎盤屏障，與腸道屏障是人體三大重要生物屏障，它們同樣能讓營養物質、對人體有益的物質通過，排除有害毒素。但其中只有腸道屏障可以靠人為力量，積極主動地去維護，甚至加強其功



圖一：一般人從出生到老年，腸道菌相的變化

能；反之，腸道屏障也最容易因為不良的生活習慣，而被嚴重破壞。幾乎可以這麼說，腸道屏障是否健全，決定於個人是否重視自身腸道保健。

## 腸道及其扮演的重要角色

腸道可以說是人體最操勞的器官之一，在人的一生，腸道必須處理多達 65 噸的食物，相當於 12 頭大象的重量。成人腸道全長 5~6 公尺，內腔布滿絨毛、微絨毛，其總面積可達到 200 平方公尺，相當於 1 個網球場的面積。

腸道是人體主要消化器官，人體所需的營養物質 99% 由此消化吸收。腸道同時也是人體最重要的免疫系統之一，全身有 60~70% 的淋巴組織分布腸道內；腸道免疫系統生產的免疫球蛋白 IgA，占人體免疫球蛋白的 60%。腸道免疫系統的精緻度也超乎想像，能夠精確地排除病原菌，辨別益菌及食物；在正常的狀態下，能辨別、吸收大量食物成分，而不會引起過敏反應。

此外，許多科學家認為腹部是人體的第二大腦，擁有約 1000 億個神經細胞，形

成複雜的神經網路，例如人體神經傳導物質——血清素 (serotonin)，有 90% 由腹部神經系統產生。腹部神經系統可以收集、儲存許多資訊，在需要的時候，傳遞給大腦。

腸道除了是消化器官，也是最大的免疫器官。擁有複雜的神經系統，蓄養了總數超過 100 兆、種類超過 500 種的腸內細菌，有益菌，也有害菌，互相競爭，形成動態平衡。腸道內的微生物生態系，常稱為腸道菌相。

腸道內的益菌以乳酸桿菌 (*Lactobacillus lactis*) 及雙歧桿菌 (*Bifidobacteria*) 為主，除了分泌抗菌物質，抑制有害菌生長之外，還有包括調節免疫、預防多種疾病等生理功能。有害菌以葡萄球菌、威爾斯氏菌等腐敗菌為主，能分解蛋白質、產生毒素，引發腸炎、下痢、過敏，以及其他多種疾病。

## 老化由腸道開始

圖一表示由出生到老年，腸道菌相的變化。在完全無菌的子宮中生長的胎兒，從脫離子宮，進入產道開始，就與無數細菌接觸，24 小時後糞便中的細菌數目就已達到每克 1000 億以上，1 週左右達到平



圖二：腸道老化、菌相失調會引發多種成人疾病。

衡，形成以雙歧桿菌為主的嬰兒型腸道菌相。進入老年期時，最顯著的變化就是雙歧桿菌大幅降低，而梭狀桿菌之類的壞菌則大幅上升。此現象稱為腸道老化，常見於生活不正常、工作緊張、飲食失衡的年輕人。許多人生理年齡也許只有 30~40 歲，而「腸道年齡」可能已經老化到 60~70 歲的程度。

當腸道老化時，排便不順暢，腸內毒素累積，引發許多大腸相關的疾病，影響全身健康狀態(圖二)。相當多醫學研究指出，腸道老化、腸內菌相失衡時，動脈硬化、老年痴呆、惡性腫瘤等幾乎所有成人病的發生機率會大幅上升，導致身體機能急速退化，健康指數迅速降低。是因，也是果，老化與腸道健康息息相關，醫學研究明確地告訴我們，「老化由腸道開始」、「腸道的老化加速全身的老化」。

## 腸道健康公益宣導活動

近幾年來，國人腸道健康狀況普遍惡化，腸癌發生率及死亡率，雙雙飆高，且好發年齡明顯年輕化。許多醫學研究也提出，諸如癌症(特別是腸癌及乳癌)、心臟病、高血壓、動脈硬化、糖尿病、老年痴呆等主要成人疾病，皆與腸道健康密切相關。台灣乳酸菌協會的研究顯示，年輕人的排便觀念嚴重偏差。為了教導國人有效保健腸道，提升生命品質，乳酸菌協會於 2005 年 8 月開始推動「腸道健康公益宣導活動」，呼籲大眾

## 乳酸菌十大保健功效

1. 整腸效果
2. 治療急性腹瀉
3. 免疫調節機能
4. 抗惡性腫瘤
5. 降低膽固醇
6. 降血壓
7. 降低過敏反應
8. 降低幽門螺旋桿菌感染
9. 抗老化，預防老人痴呆
10. 美容效果

重視腸道全面健康，提出「腸道照顧好，百病不來找」的口號，及「腸保健康」的標誌，希望藉由全面的宣導活動，使腸道健康的標誌及口號，深植人心。

在此活動中，乳酸菌協會一方面提出「問題」，另一方面也提出「對策」，教育民眾積極保健腸道。簡單地說，有效保健腸道的方法，就是以下四項要點：

**排便** 要建立正確的排便概念，尊重便意、定時且快快排便。

**運動** 在腸保健康公益網(www.guthealth.org)中，協會設計了一套腸道運動操及腸道穴道按摩，供民眾參考。

**腸檢** 注意自己的家族病史，每年定時健檢，而且特別要作大腸鏡篩檢。

**乳酸菌** 乳酸菌對腸道健康的功效，已經被許多國內外醫學研究所證實，除了整腸效果外，尚有免疫調節、降血壓、美容等各種保健功效，所以每天一瓶優酪乳，是最簡單、有效的腸道保健妙法。

腸道健康公益宣導活動是長期性的宣導活動。我

## 腸道健康守則

台灣乳酸菌協會在公益宣導活動中，提出的「腸道健康守則」包括：

- 定時排便好習慣，如有異常要關照。
- 腸道運動有一套，腹式呼吸身體好。
- 家族病史莫忽略，定期腸檢需做到。
- 健康新知不可少，乳酸益菌一定要。





們知道，腸道健康能靠自己積極主動而提升，所以協會樂意積極宣導腸道健康意識，相信所投入的每一份努力，能幫助許多人預防腸癌及多種成人疾病。

## 健康人生由腸道保健開始

我們經常說，老人健康問題逐漸成為國家社會的負擔，前文所述的健康指標下降問題，對每個人都是一種警訊。「生病看醫生，健康看自己」，中老年以後的生命品質，要靠身體的健康來維持，而身體的健

康就要看個人平常所投入的努力程度。設定打造健康人生目標，擬定合理、可行，而且合乎科學論證的執行方案，然後切實、有恆心地付諸行動。

腸道保健如何開始？建議讀者，「排便、運動、腸檢、乳酸菌」，也就是從改善生活習慣、保持飲食均衡、適當運動以及積極補充乳酸菌做起，以達到維護腸道菌相健康的目標。

蔡英傑：任教陽明大學生化所、  
台灣乳酸菌協會理事長



## 國人腸道健康惡化實證

### 實證之一：便秘

排便不順是腸道健康惡化最明顯的指標。台灣乳酸菌協會於 2005 年 4~7 月間，委託台灣師範大學、陽明大學及實踐大學，共同針對台北縣市 1680 名高中、國中及小學學生，以問卷調查研究排便習慣、生活壓力與腸道年齡的關係，發現竟有高達 46% 的小學生、42% 的國中生和 56% 的高中生，其腸道年齡比實際年齡老了 10 歲。

問卷結果還顯示了各級學生的排便習慣都非常不好，嚴重違反「天天排便」、「快便定時」的健康原則，以小學生為例，5.6% 相當於全國有 10 萬小學生，每週排便 1 次以下；全國 4.8% 的國中生也有同樣的問題。

協會推測學生們便秘嚴重的原因有：

排便觀念不正確：許多學生認為每天排便是非常麻煩的事情，2~3 天才排便一次，是非常正常的事。越是不懂得「尊重便意」，便意越是遠我們而去，惡性循環，更加重便秘程度。經過統計分析，各種不良排便習慣與腸道年齡有顯著相關，互為因果。

生活壓力太大：4 成的學生經常感到壓力，心情不好，2~5 成學生提不起勁做事，顯示各級學生生活壓力過高，呈現憂鬱症傾向的學生比例甚高。經統計分析，發現生活壓力與腸道年齡呈現顯著的負相關性，腸道年齡輕的學生，其生活壓力皆明顯較低；相對地，生活壓力高的學生，腸道健康狀況較差。

飲食習性西化：飲食中肉食比例偏高，富含纖維質的五穀、蔬果攝取量偏低，而且吃飯時間不固定、經常外食、常吃宵夜等飲食習慣嚴重偏差。

### 實證之二：腸癌

最足以顯示現代人腸道健康快速惡化趨勢的是，結腸直腸癌惡性腫瘤死亡率排名節節上升；據統計，台灣腸癌（包括結腸癌及直腸癌）發生個案數，占全部癌症個案數的 12.2%，死亡人數則占 10.1%。近五年，國人每年約新增腸癌個案 7213 例，其發生率排名，男女皆已高達癌症第三位，死亡率亦排名第三。其實在歐、美、日，甚至東南亞的新加坡，腸癌都已上升到第一位或第二位。以日本而言，腸癌患者人數已經在 2000 年時，超越肺癌，躍居首位。在台灣，估計腸癌節節上升的趨勢，將難以避免，不要幾年，必然會超越肺癌、肝癌，及女性的乳癌。